

Tempo d'autunno , tempo di arancione : cachi , carote, zucche

Tempo d'autunno , tempo di arancione : cachi , carote e intanto parte la stagione delle zucche , in festa con Halloween appena passato, che secondo gli studiosi prima di sbarcare in America avrebbe visto la luce nel nono secolo nel Nord Europa. Per i bambini la festa di "dolcetto scherzetto" si e' tradotta ' in una spesa intorno ai 280 milioni di euro, mentre piuttosto fermo appare il mercato delle protagoniste principi della celebrazione, le zucche. . La produzione nazionale si e' attestata intorno a quota 60 milioni di chili e la festa di Halloween ha inciso con un aumento delle vendite solo del 2-3% e comunque limitata a quelle decorative, che vengono utilizzate molto nei locali e pochissimo nelle case, come invece avviene negli Stati Uniti e nell'Europa del Nord. Anche i prezzi sono rimasti praticamente invariati: poco piu' di un 1-1,5 euro al chilo mentre quotazioni piu' elevate vengono raggiunte per le ornamentali, che si vendono tra i 2-2,5 euro al chilo.

Per quanto riguarda la storia l'origine della zucca è sud-americana, i più antichi semi, infatti, sono stati ritrovati in Messico e risalgono al 7000 - 6000 A.C. In Nord America la zucca era un alimento base della dieta degli Indiani sin dagli anni precedenti lo sbarco dei pellegrini sulla costa atlantica. I primi coloni impararono dagli Indiani a coltivare le zucca che, insieme alla patata e al pomodoro, è stato uno dei primi ortaggi importanti dopo la scoperta dell'America. La coltivazione per uso alimentare, copre complessivamente una superficie di 2.000 ettari, localizzati principalmente in Lombardia, Emilia-Romagna, Veneto e Campania . Il territorio ferrarese e' il regno della zucca violina ma anche della zucca gialla , sovrana incontrastata delle tavole e protagonista assoluta di tante ricette gustose, dalla Zucca alla certosina (con cannella, alloro, formaggio, prugne e uva sultanina), alla zucca fritta con rosmarino e pancetta, ma anche zucca in polpettine di starna o con il brasato, o come ripieno di lasagnette.

La polpa di zucca è ipocalorica (15 calorie ogni 100 grammi) grazie alla presenza al suo interno di un'alta concentrazione di acqua (94%) e una bassissima percentuale di zuccheri semplici. Come ogni ortaggio e ogni frutto di colore giallo - arancione, la zucca è particolarmente ricca di vitamina A, di minerali quali il potassio, il calcio e il fosforo e di molte fibre. Contiene, inoltre, tanta vitamina C e betacarotene. La zucca è indicata nella prevenzione dei tumori e per mantenere un corretto equilibrio idrico dell'organismo e delle mucose. Con la polpa della zucca amalgamata con miele è possibile preparare una maschera di bellezza per il viso, la polpa tritata può essere usata anche come lenitivo per infiammazioni cutanee, mentre la buccia può essere usata per piccole scottature. Al momento dell'acquisto è importante che il prodotto sia fresco, ben maturo e sodo. Una zucca ha queste caratteristiche se, dandogli dei leggeri colpetti, emette un suono sordo. Il picciolo, inoltre, deve essere morbido e ben ancorato alla zucca. La buccia deve essere pulita e non deve presentare ammaccature. Date le dimensioni e il peso, nella maggior parte dei casi la zucca si acquista tagliata a tranci, tenendo presente che buccia e semi rappresentano uno scarto del 30-35%. Se si compra una zucca a pezzi, bisogna fare attenzione che la parte tagliata ed esposta all'aria non sia asciutta, che il frutto sia ben maturo e sodo, senza punti cedevoli e che i semi siano umidi e scivolosi. I pezzi di zucca cruda si conservano in frigorifero, nel reparto delle verdure, avvolte dentro la pellicola trasparente, e vanno consumate nel giro di pochi giorni, poiché si disidratano con facilità. Tolta la buccia e tagliata a dadini, eventualmente scottati per qualche minuto in acqua bollente, può essere anche congelata